

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР ГКОУ УР

"ШКОЛА № 23"



В. Кутявина/

УТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕКТОР ООО "ВЕНТА"



/А. О. Шамшурин/

10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7 - 11 ЛЕТ

ПЕРИОД: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

2024

МЕНЮ

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Период: осенне-зимний

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	B1, мг	B2	C, мг
	Завтрак													
576	Каша Геркулес с молоком, вязкая	200	6,51	7,28	30,19	217,21	114,13	46,25	100,54	1,39	56,44	0,2	0,08	11,51
62	Омлет натуральный	60	7,15	8,69	1,16	107,61	65,59	7,78	82,4	0,95	91,87	0,04	0,17	0,22
500	Ватрушка с повидлом	40	2,58	0,87	23,13	106,78	32,51	1,19	43,29	0,21	1,2	0	0,01	0,03
163	Чай с молоком	200	1,65	1,30	17,52	84,84	60,45	7	45	0,1	10	0,02	0,08	0,65
	Итого за 'Завтрак'	500	17,89	18,14	72,00	516,44	272,68	62,22	271,23	2,65	159,51	0,26	0,34	12,41
	Обед													
75	Десерт фруктовый "Яблоки с сахаром"	60	0,51	0,19	8,14	44,71	31,75	7,43	29,16	0,33	0	0,02	0,05	2,16
34	Борщ с капустой и картофелем	200	2,21	6,64	8,79	79,95	125,84	23,42	121,59	0,87	153,6	0,13	0,12	12,71
157	Битки нежные	115	11,83	11,80	5,79	198,26	159,56	39,95	140,88	1,51	20,31	0,19	0,22	0,38
105	Макаронные изделия отварные	180	6,96	6,02	46,29	266,51	0,76	0	1,2	0,01	37,17	0	0,01	0
11	Напиток лимонный	200	0,13	0,01	24,67	96,34	6,47	1,73	3,16	0,16	0	0,01	0	5,75
	Хлеб пшеничный	35	2,50	0,31	15,54	76,25	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб Дарницкий	25	1,53	0,24	7,94	40,75	7,7	10,22	34,37	0,85	0	0,03	0,02	0
	Итого за 'Обед'	815	25,67	25,21	117,16	802,76	332,08	82,75	330,36	3,73	211,08	0,38	0,42	21,00
	Итого за день	1315	43,56	43,35	189,16	1319,20	604,76	144,97	601,59	6,38	370,59	0,64	0,76	33,41

МЕНЮ

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Период: осенне-зимний

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	B1, мг	B2	C, мг
	Завтрак													
574	Каша рисовая с молоком, вязкая	200	5,15	8,70	34,36	208,02	150,21	38,98	132,56	1,46	69,52	0,13	0,16	9,07
109	Флан творожный	60	9,46	7,44	11,26	117,93	115,74	23,48	128,71	1,48	83,46	0,13	0,15	3,34
	Хлеб пшеничный	50	3,57	0,44	22,20	108,93	0	0	0	0	0	0	0	0
3	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,12	58,52	0,45	0	0	0,05	0	0	0	0
	Итого за 'Завтрак'	510	18,38	16,63	82,94	493,39	266,40	62,46	261,27	2,99	152,98	0,26	0,31	12,41
	Обед													
31	Салат "Веснушка"	60	1,00	3,02	6,96	56,57	45,85	9,85	21,98	0,23	0	0,02	0,02	3,03
39	Суп крестьянский с крупой	250	4,73	7,97	15,93	116,46	144	13,5	117,5	0,32	114,05	0,08	0,12	2,02
10	Котлета, рубленая куриная	90	13,06	9,52	13,38	167,83	126,99	16,66	86,51	1,49	84	0,07	0,14	0
87	Пюре картофельное	160	3,46	5,77	25,41	165,91	43,15	34,82	102,01	1,27	37,84	0,17	0,14	6,33
10	Напиток апельсиновый	200	0,13	0,03	25,47	97,56	5,72	1,91	3,38	0,12	0	0,01	0	8,82
	Хлеб пшеничный	33	2,36	0,29	14,65	71,89	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб Дарницкий	20	1,22	0,19	6,35	32,60	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,03	0,01	0
	Итого за 'Обед'	813	25,96	26,79	108,15	708,81	371,87	84,92	358,87	4,11	235,89	0,38	0,43	20,20
	Итого за день	1323	44,34	43,42	191,09	1202,20	638,27	147,38	620,14	7,10	388,87	0,64	0,74	32,61

МЕНЮ

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Период: осенне-зимний

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	B1, мг	B2	C, мг
	Завтрак													
52	Суп молочный с макаронными изделиями	250	8,84	5,04	20,69	157,99	139,1	25,7	132,28	0,76	116,8	0,14	0,15	6,63
75	Десерт фруктовый "Яблоки с сахаром"	75	0,63	0,24	10,17	55,89	39,68	9,28	36,45	0,41	0	0,02	0,06	2,7
145	Кекс "Морковка"	55	5,52	11,00	20,92	205,86	10,07	6,83	39,16	1,02	39,6	0,07	0,03	3,38
	Молоко сгущенное с сахаром	10	0,71	0,83	4,34	31,11	20,09	3,33	21,46	0,02	4,12	0,01	0,02	0,1
6	Кофейный напиток на молоке	200	2,41	1,41	27,48	126,98	63,64	14,36	45	0,25	10	0,03	0,08	0,65
	Итого за 'Завтрак'	590	18,11	18,52	83,60	577,82	272,58	59,50	274,35	2,46	170,52	0,27	0,34	13,46
	Обед													
158	Салат из квашеной капусты	60	0,94	3,00	5,97	53,02	24,77	8,44	18,23	0,34	0	0,01	0,01	9,24
41	Рассольник ленинградский	250	2,31	4,52	22,89	153,43	147,3	19,06	102,59	0,37	129,5	0,1	0,14	10,5
164	Котлеты Московские	90	12,85	10,38	15,96	176,86	150,3	14,05	61,88	0,6	58,24	0,05	0,18	0,02
112	Каша гречневая вязкая	175	5,36	6,21	28,85	185,35	9,16	34,34	127,14	1,84	34,42	0,18	0,09	0
3	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,12	58,52	0,45	0	0	0,05	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	32	2,29	0,28	14,21	69,71	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб Дарницкий	25	1,53	0,24	7,94	40,75	7,7	10,22	34,37	0,85	0	0,03	0,02	0
	Итого за 'Обед'	832	25,48	24,68	110,94	737,64	339,68	86,11	344,21	4,05	222,16	0,37	0,44	19,76
	Итого за день	1422	43,59	43,20	194,54	1315,46	612,26	145,61	618,56	6,51	392,68	0,64	0,78	33,22

MEMO

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Период: осенне-зимний

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	B1,мг	B2	C,мг
	Завтрак													
575	Каша пшенная с молоком, вязкая	200	6,75	6,56	38,16	231,69	107,72	46,39	151,01	1,77	61,44	0,22	0,1	11,82
62	Омлет натуральный	50	5,95	7,24	0,97	89,68	54,65	6,48	68,66	0,79	76,55	0,03	0,14	0,18
417	Ватрушка с творогом	50	5,66	2,38	18,63	110,50	57,96	3,71	30,06	0,23	2,22	0,01	0,04	0,01
3	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,12	58,52	0,45	0	0	0,05	0	0	0	0
	Итого за 'Завтрак'	500	18,56	16,23	72,88	490,38	220,78	56,58	249,73	2,84	140,21	0,26	0,28	12,01
	Обед													
170	Маринад овощной с томатом	65	0,97	5,90	7,19	83,05	15,4	17,23	33,38	0,54	0	0,04	0,05	3,09
42	Суп картофельный с бобовыми	250	4,35	4,56	20,00	118,82	155,4	18,3	136,65	1,29	125,5	0,17	0,2	7,57
175	Гуляш из куриного филе	100	12,04	9,87	14,30	126,65	181,02	13,82	79,36	0,92	86,45	0,1	0,17	1,52
100	Рис припущенный	160	3,95	5,18	22,93	234,81	5,15	28	85,06	0,57	33,04	0,04	0,03	0
10	Напиток апельсиновый	200	0,13	0,03	25,47	97,56	5,72	1,91	3,38	0,12	0	0,01	0	8,82
	Хлеб пшеничный	41	2,93	0,36	18,21	89,32	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб Дарницкий	20	1,22	0,19	6,35	32,60	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,03	0,01	0
	Итого за 'Обед'	836	25,59	26,09	114,45	782,81	368,85	87,44	365,32	4,12	244,99	0,39	0,46	21,00
	Итого за день	1336	44,15	42,32	187,33	1273,19	589,63	144,02	615,05	6,96	385,20	0,65	0,74	33,01

МЕНЮ

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Период: осенне-зимний

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	B1, мг	B2	C, мг
	Завтрак													
577	Каша пшеничная с молоком, вязкая	200	4,21	6,81	27,47	201,35	90,71	29,22	119,9	1,26	81,44	0,14	0,06	7,5
59	Пудинг из творога (запеченный)	60	10,80	5,54	14,92	117,64	89,47	16,61	55,19	1,03	50,82	0,08	0,14	4,23
	Молоко сгущенное с сахаром	15	1,06	1,25	6,51	46,66	30,13	5	32,19	0,03	6,18	0,01	0,03	0,15
249	Сдоба обыкновенная	50	1,52	2,68	16,81	130,53	3,66	4,24	22,45	0,46	5,92	0,05	0,02	0
163	Чай с молоком	200	1,65	1,30	17,52	84,84	60,45	7	45	0,1	10	0,02	0,08	0,65
	Итого за 'Завтрак'	525	19,24	17,58	83,23	581,01	274,42	62,07	274,73	2,88	154,36	0,30	0,33	12,53
	Обед													
268	Салат "Сезонный"	70	0,77	4,64	6,82	59,02	20,62	8,6	22,4	0,37	0	0,02	0,02	5,55
46	Тыкмач (суп с тестом)	250	6,65	3,71	32,15	167,87	160,58	23,08	84,76	1,12	109,42	0,09	0,14	7,79
230	Тефтели рыбные	140	11,95	10,65	9,58	207,34	105,51	12,89	147,16	0,61	78,11	0,08	0,13	0,72
87	Пюре картофельное	150	3,24	5,41	23,82	155,54	40,46	32,65	95,63	1,19	35,48	0,16	0,13	5,93
	Напиток из черноплодной рябины	200	0,00	0,00	19,96	75,85	0,6	0	0	0,06	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	33	2,36	0,29	14,65	71,89	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб Дарницкий	25	1,53	0,24	7,94	40,75	7,7	10,22	34,37	0,85	0	0,03	0,02	0
	Итого за 'Обед'	868	26,50	24,94	114,92	778,25	335,47	87,44	384,32	4,20	223,01	0,38	0,44	19,99
	Итого за день	1393	45,74	42,52	198,15	1359,27	609,89	149,51	659,05	7,08	377,37	0,68	0,77	32,52

МЕНЮ

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Период: осенне-зимний

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	B1, мг	B2	C, мг
	Завтрак													
576	Каша Геркулес с молоком, вязкая	200	6,51	7,28	30,19	217,21	124,13	46,25	110,54	1,39	56,44	0,2	0,08	11,51
62	Омлет натуральный	55	6,55	7,97	1,06	98,65	64,12	7,13	80,53	0,87	84,21	0,04	0,15	0,2
75	Десерт фруктовый "Яблоки с сахаром"	50	0,42	0,16	6,78	37,26	31,45	6,19	29,3	0,27	0	0,01	0,05	1,8
3	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,12	58,52	0,45	0	0	0,05	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	50	3,57	0,44	22,20	108,93	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за 'Завтрак'	555	17,25	15,90	75,35	520,56	220,15	59,57	220,37	2,58	140,65	0,25	0,28	13,51
	Обед													
156	Салат из белокочанной капусты	60	0,91	2,99	5,78	54,18	24,02	9,67	27,68	0,33	0	0,03	0,05	2,59
450	Суп из овощей	250	1,93	3,86	12,18	88,19	120,31	19,96	129,77	0,48	117,7	0,07	0,16	9
509	Котлеты, биточки (особые)	90	13,59	9,42	17,11	186,18	119,83	17,49	45,82	1,3	0	0,12	0,18	0
69	Соус томатный	50	0,76	2,51	4,02	41,96	4,4	7,39	13,49	0,31	17,7	0,01	0,01	3,5
113	Каша пшениная вязкая	150	4,20	5,19	25,41	164,72	50,38	22,12	85,48	0,79	78,55	0,15	0,02	0
11	Напиток лимонный	200	0,13	0,01	24,67	96,34	6,47	1,73	3,16	0,16	0	0,01	0	5,75
	Хлеб пшеничный	28	2,00	0,25	12,43	61,00	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб Дарницкий	20	1,22	0,19	6,35	32,60	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,03	0,01	0
	Итого за 'Обед'	848	24,74	24,42	107,95	725,16	331,57	86,54	332,89	4,05	213,95	0,42	0,43	20,84
	Итого за день	1403	41,99	40,32	183,30	1245,72	551,72	146,11	553,26	6,63	354,60	0,67	0,71	34,35

МЕНЮ

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Период: осенне-зимний

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	B1, мг	B2	C, мг
	Завтрак													
573	Каша гречневая с молоком, вязкая	200	6,91	5,90	33,43	222,57	108,44	25,13	98,8	1,06	87,23	0,14	0,16	7,97
109	Флан творожный	55	8,68	6,82	10,32	108,10	106,1	21,52	117,98	1,35	76,5	0,12	0,13	3,06
176	Салат Юность	70	0,63	6,65	9,16	98,35	14,34	15,78	26,17	0,54	0	0,03	0,03	3,6
	Хлеб пшеничный	30	2,14	0,26	13,32	65,36	0	0	0	0	0	0	0	0
3	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,12	58,52	0,45	0	0	0,05	0	0	0	0
	Итого за 'Завтрак'	555	18,56	19,68	81,35	552,90	229,33	62,43	242,95	3,00	163,73	0,29	0,32	14,63
	Обед													
572	Салат из свеклы отварной	70	0,94	3,75	6,84	60,99	21,65	9,93	24,95	0,31	0	0,01	0,02	2,66
39	Суп крестьянский с крупой	250	4,73	7,97	15,93	116,46	144	13,5	117,5	0,32	114,05	0,08	0,12	2,02
180	Котлета "Бриз"	90	13,48	6,11	8,68	154,11	115,89	15,77	103,91	0,63	66,72	0,1	0,14	3,91
87	Пюре картофельное	160	3,46	5,77	25,41	165,91	43,15	34,82	102,01	1,27	37,84	0,17	0,14	6,33
13	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	28,59	110,49	7,18	3,61	4,4	0,95	0	0,01	0,01	4,1
	Хлеб пшеничный	38	2,71	0,33	16,88	82,79	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб Дарницкий	20	1,22	0,19	6,35	32,60	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,03	0,01	0
	Итого за 'Обед'	828	26,70	24,28	108,68	723,34	338,03	85,81	380,26	4,16	218,61	0,40	0,44	19,02
	Итого за день	1383	45,26	43,96	190,03	1276,24	567,36	148,24	623,21	7,16	382,34	0,69	0,76	33,65

МЕНЮ

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Период: осенне-зимний

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	B1, мг	B2	C, мг
	Завтрак													
121	Каша манная молочная	180/15	11,96	14,74	21,74	290,00	126,42	37,94	151,51	2,25	149	0,21	0,18	10,61
	Десерт фруктовый "Яблоки с сахаром"	65	0,55	0,21	8,81	48,44	34,39	8,42	31,59	0,35	0	0,02	0,05	2,34
163	Чай с молоком	200	1,65	1,30	17,52	84,84	60,45	7	45	0,1	10	0,02	0,08	0,65
	Хлеб пшеничный	44	3,14	0,39	19,54	95,86	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за 'Завтрак'	504	17,30	16,64	67,61	519,13	221,26	53,36	228,10	2,70	159,00	0,25	0,31	13,60
	Обед													
158	Салат из квашеной капусты	60	0,94	3,00	5,97	53,02	24,77	8,44	18,23	0,34	0	0,01	0,01	9,24
39	Рассольник	250	1,92	4,47	15,74	108,93	17,36	5,57	49,35	0,1	39,5	0,08	0,07	1,25
155	Сардельки молодежные	90	11,17	7,42	2,49	139,57	270,98	42,23	250,08	2,52	140,37	0,2	0,27	6,42
75	Соус сметанный с томатом	50	1,13	4,85	0,77	62,87	10,56	22,3	33,5	0,45	0	0,09	0,08	3,3
	Макаронные изделия отварные	150	5,80	5,01	38,58	222,09	0,63	0	1	0,01	30,98	0	0,01	0
3	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,12	58,52	0,45	0	0	0,05	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	35	2,50	0,31	15,54	76,25	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб Дарницкий	20	1,22	0,19	6,35	32,60	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,03	0,01	0
	Итого за 'Обед'	855	24,88	25,30	100,56	753,84	330,91	86,72	379,65	4,15	210,85	0,41	0,45	20,21
	Итого за день	1359	42,18	41,94	168,17	1272,97	552,17	140,08	607,75	6,85	369,85	0,66	0,76	33,81

МЕНЮ

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Период: осенне-зимний

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	В1, мг	B2	C, мг
	Завтрак													
574	Каша рисовая с молоком, вязкая	200	5,15	8,70	34,36	208,02	150,21	39,98	132,56	1,46	69,52	0,16	0,15	9,07
62	Омлет натуральный	70	8,34	10,13	1,35	125,55	76,52	10,08	96,13	1,1	105,18	0,08	0,19	0,26
	Хлеб пшеничный	50	3,57	0,44	22,20	108,93	0	0	0	0	0	0	0	0
5	Чай с лимоном	200/7	0,26	0,06	15,47	61,11	3,25	0,84	1,54	0,09	0	0	0	2,8
	Итого за 'Завтрак'	527	17,32	19,33	73,38	503,61	229,98	50,90	230,23	2,65	174,70	0,24	0,34	12,13
	Обед													
170	Маринад овощной с томатом	65	0,97	5,90	7,19	83,05	15,4	17,23	33,38	0,54	0	0,04	0,05	3,09
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,45	7,33	10,75	97,58	143,4	10,1	45,15	0,33	94,5	0,05	0,09	13,89
179	Котлетка "Донская"	100	12,60	5,43	12,88	171,03	176,51	16,04	127,63	0,4	86,92	0,08	0,18	1,13
112	Каша гречневая вязкая	175	5,36	6,21	28,85	185,35	9,16	34,34	127,14	1,84	34,42	0,18	0,09	0
	Напиток из черноплодной рябины	200	0,00	0,00	19,96	75,85	0,6	0	0	0,06	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	34	2,43	0,30	15,10	74,07	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб Дарницкий	20	1,22	0,19	6,35	32,60	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,03	0,01	0
	Итого за 'Обед'	844	25,03	25,36	101,08	719,53	351,23	85,89	360,79	3,85	215,84	0,38	0,42	18,11
	Итого за день	1371	42,35	44,69	174,46	1223,14	581,21	136,79	591,02	6,50	390,54	0,62	0,76	30,24

МЕНЮ

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Период: осенне-зимний

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	B1, мг	B2	C, мг
	Завтрак													
118	Каша пшеничная молочная	200/10	12,30	15,61	26,52	311,30	182,94	52,33	196,37	1,44	171,42	0,24	0,25	12,37
278	Яблоки печеные	70	0,26	0,26	23,30	102,18	10,58	5,8	16,41	1,26	0	0,02	0,01	2,58
417	Ватрушка с творогом	50	5,66	2,38	18,63	110,50	57,96	3,71	30,06	0,23	2,22	0,01	0,04	0,01
3	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,12	58,52	0,45	0	0	0,05	0	0	0	0
	Итого за 'Завтрак'	530	18,42	18,30	83,57	582,49	251,93	61,84	242,84	2,98	173,64	0,27	0,30	14,96
	Обед													
156	Салат из белокачанной капусты	80	1,22	3,99	7,70	72,24	32,03	11,28	36,9	0,44	0	0,04	0,07	3,45
53	Суп-лапша домашняя с грудкой куриной	250/12,5	5,95	7,63	15,04	135,32	116,12	7,72	36,48	0,21	89	0,06	0,07	1,5
5	Биточки (котлеты) из рыбы с творогом	90	11,00	7,64	10,03	158,96	135,81	9,87	146,79	0,11	85,32	0,06	0,14	6,02
87	Пюре картофельное	160	3,46	5,77	25,41	165,91	43,15	34,82	102,01	1,17	37,84	0,17	0,14	6,33
32	Компот из смеси сухофруктов	200	0,62	0,00	19,96	78,33	22,46	15,61	0	1,59	0	0	0	1,9
	Хлеб пшеничный	43	3,07	0,38	19,10	93,68	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб Дарницкий	20	1,22	0,19	6,35	32,60	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,03	0,01	0
	Итого за 'Обед'	855,5	26,54	25,60	103,59	737,04	355,73	87,48	349,67	4,20	212,16	0,36	0,43	19,20
	Итого за день	1385,50	44,96	43,90	187,16	1319,53	607,66	149,32	592,51	7,18	385,80	0,63	0,73	34,16